

GUÍA DE APOYO **A PERSONAS CON** **TRASTORNOS** **DE LA CONDUCTA** **ALIMENTARIA**

RECOMENDACIONES
PARA AFRONTAR
EL PERIODO DE
CONFINAMIENTO

ita.

especialistas en salud mental

Actualmente nos encontramos en un estado de alarma sanitaria por el Covid-19 que nos obliga a un confinamiento domiciliario de periodo indefinido. Esta situación puede suponer para cualquier persona un aumento de la ansiedad debido a la preocupación por la enfermedad, las consecuencias del confinamiento o la incertidumbre.

Pretendemos ofrecer unas recomendaciones que permitan un mejor manejo de esta situación difícil para que no implique un empeoramiento o retroceso, pudiendo ser una oportunidad de crecimiento y continuidad de proceso.

Para esta gestión es importante detectar las dificultades que pueden acentuarse por el confinamiento y aplicar recursos que permitan hacerles frente.

Las siguientes recomendaciones están destinadas al manejo de la situación de crisis por parte de las personas que están en tratamiento y sus familias.

DIFICULTADES ESPECÍFICAS

Los pacientes con problemas de TCA suelen necesitar una mayor sensación de control por lo que pueden tener más dificultades en el manejo de la incertidumbre. Puede haber más dificultades en la expresión emocional, por lo que se pueden generar más fácilmente situaciones de aislamiento y empeoramiento del estado de ánimo.

La situación de confinamiento conlleva en muchos casos, más convivencia familiar. Esto, que en muchos casos puede ser algo muy positivo, en otros en los que la situación familiar es complicada y proclive al conflicto puede generar más estrés, puede reactivar dinámicas disfuncionales y propiciar un aumento del conflicto.

Esta situación implica también, en algunos casos más tiempo libre. En TCA se ha constatado que no disponer de una adecuada estructuración del día a día puede representar un factor de riesgo para el empeoramiento del trastorno. Hacer frente a esta inactividad implica hacer un cambio en las rutinas diarias, encontrando nuevos intereses, ocupaciones o diversiones. Esto puede ser complicado para las personas con TCA, debido al miedo a equivocarse, a las dificultades en tener iniciativa y a probar cosas nuevas. El mundo de estas personas está protagonizado por un intenso miedo a lo desconocido.

El perfil de personas con TCA perfeccionistas, exigentes y orientadas a la consecución de objetivos puede tener más dificultades para dar espacio al ocio y actividades de entretenimiento.

El confinamiento puede implicar menos actividad física y aumento de comidas en casa lo que puede generar un aumento del malestar con la Imagen Corporal y miedo a la pérdida de control.

Todo esto puede suponer un riesgo de empeoramiento de la sintomatología relacionada con el trastorno (restricción alimentaria, atracones alimentarios, vómitos autoinducidos, hiperactividad, obsesión por la imagen corporal...)

RECOMENDACIONES RELACIONALES:

- Compartir / expresar cómo nos sentimos. Es más probable que nos sintamos comprendidos, acompañados y rebajen nuestros niveles de malestar. Preguntar al otro como se encuentra, aunque en algunos momentos no se quiera contestar. Es importante para las personas saber que nuestro bienestar o malestar importa al otro.
- Fomentar la empatía y tolerar que, ante una situación similar, la vivimos y entendemos de manera diferente. Lo que es fácil para uno puede ser difícil para el otro.
- Conservar momentos de soledad o intimidad sin aislarnos del entorno. Tanto para las personas con TCA como para los familiares. Es importante escuchar y respetar la necesidad de tener espacio, de sentirse mal y necesitar intimidad para gestionar el conflicto.
- Crear o mantener espacios de comunicación familiar. No olvidar tampoco el fomento de las relaciones con amigos o con familia extensa. Que debamos respetar la distancia física no implica que debamos olvidar el contacto con nuestro entorno a través del teléfono o aplicaciones de videoconferencia.
- Fomentar el humor y la broma alejándose de la burla o banalización de la situación de crisis.

RECOMENDACIONES SOCIO-EDUCATIVAS

- Mantener o crear una estructura que ordene el día y organice los diferentes espacios y/o actividades.
- Establecer una rutina, levantarse y acostarse a la misma hora.
- Hacer una planificación orientativa de actividades sencillas que motiven y sean asequibles para hacer. Importante no sobrecargarse y no ponerse grandes retos.
- Realizar actividades variadas para hacer individualmente y otras en familia (éstas se pactan conjuntamente). Se recomienda hacer algo de ejercicio físico, alguna actividad lectiva/cognitiva y otras actividades más creativas y distendidas.
- Mantenerse bien informada, con fuentes de confianza, protegiéndose de la información. Es importante escoger la fuente y el tiempo para recoger esa información.
- Limitar el uso de horas a las tecnologías. Recuperar el libro de papel, los juegos de mesa y las actividades creativas sin pantalla.
- Acompañar en el uso de las Tecnologías de la información y la comunicación (TICs) proponiendo ver el contenido de interés y comentarlo promoviendo el desarrollo de un pensamiento crítico a lo que se ve o se lee.
- No hacer las cosas a toda prisa, sino de dedicar un tiempo de forma consciente a lo cotidiano, como, por ejemplo: darse una buena ducha, dedicándose más al autocuidado corporal y facial, escoger conscientemente la música que se desea escuchar (investigar nuevos temas o estilos musicales), etc.
- Socializarse a través de videollamadas con amistades y otros familiares. Se pueden intercambiar ideas de actividades para hacer o hacer una Masterclass on-line de algún tema o habilidad que se tenga. Compartir sinopsis de libros o películas que poder ver. Inventar un juego que suponga un reto semanal para cada miembro del grupo y se ponga en común el día del encuentro on-line.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

- A nivel médico, las pacientes con TCA que se encuentran aisladas en su casa por motivo del COVID-19, y que no tienen criterios de gravedad, si cumplen bien el aislamiento en casa y las medidas de protección no tienen mayor riesgo de COVID-19 que la población de su misma edad.
- A destacar como medida de salud general, que las pacientes aisladas deben respetar una adecuada ingesta hídrica bebiendo 1,5-2 litros de agua al día, realizar 20 min aproximadamente de estiramientos generales cada mañana, y a ser posible exponerse al sol durante 10-15 minutos evitando de 12 a 15h del mediodía.
- Aquellas pacientes que tengan pautado tratamiento psicofarmacológico deberán mantenerlo sin cambios, hasta nueva visita por su psiquiatra de atención. La interrupción abrupta de cualquier medicación puede tener efectos secundarios.
- Se recomienda que la familia se haga responsable de la supervisión de la medicación prescrita.
- El paciente no debe tener al alcance los medicamentos. Se recomienda el uso del pastillero para mejor control de las tomas del día, y así evitar olvidos/errores.
- Es normal que, durante estos días, se eleven los niveles de ansiedad por las circunstancias actuales, y que esto genere interferencia en el funcionamiento del paciente, pero si este o la familia, detectan que esta ansiedad se intensifica demasiado e impide mantener los objetivos acordados con su terapeuta, es importante comunicarlo al equipo de atención psicoterapeuta/psiquiatra/médico de atención, para evaluarlo en visita online.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Las pautas alimentarias en relación con la dieta a seguir, a cómo servirse, a la compra y la actividad deben ser los establecidos por el equipo clínico. La situación de confinamiento no debe cambiar la indicación a no ser que haya un cambio clínico en la persona. En ese caso se debe consultar con el equipo para revisar la pauta establecida y modificar lo que se considere necesario.
- Durante estos días recomendamos no acaparar demasiado nuestras despensas y hacer una compra inteligente. Recomendamos que se elabore un menú (o nos lo solicitéis) y una lista de la compra para no caer en la monotonía y alimentarnos de forma adecuada.
- Es posible que no podamos acceder con la misma facilidad a determinados alimentos o marcas y esto nos obligue a ser más flexibles para buscar alternativas que nos permitan seguir con las pautas establecidas.
- Con motivo del confinamiento recomendamos priorizar aquellos alimentos poco perecederos, como podrían ser verduras de caducidad mayor, conservas y congelados, huevos, legumbres o proteínas vegetales como el tofu o la soja texturizada. La carne y el pescado podemos congelarlos en raciones individuales.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES

- SEGUIR CON EL TRATAMIENTO INDICADO. En algunos casos puede aparecer el deseo de parar el tratamiento por la falsa percepción de paréntesis en la vida. Parar el tratamiento en un momento de crisis supone un gran riesgo de empeoramiento y retroceso aparte de una desvinculación que luego dificulta altamente la vuelta al tratamiento.